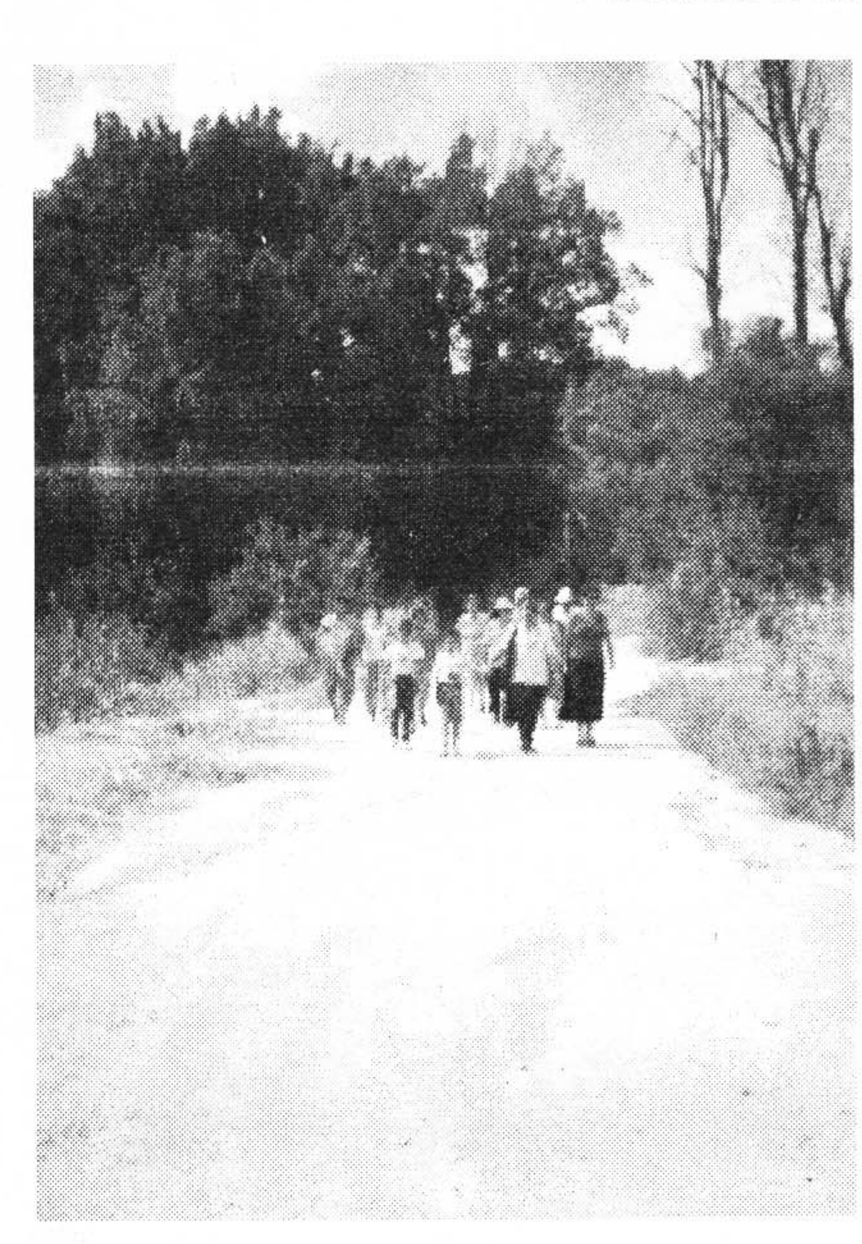
HABLA
San Diego

SEPTIEMBRE, 1996. Nº 64

DESPUÉS DEL DESCANSO, SEGUIMOS CAMINANDO PORQUE ...



Sumario

Pág. 2 Estado de cuentas.
Pág. 3 Editorial: "La vida continúa"
Pág. 4 Memoria de la comisión de salud del Centro de Salud del Polígono Norte.
Pág. 6 Grupos y asociaciones: Trabajando Contra el paro y Músicos.
Pág. 7 Comunidad General: Gestión con el Ayuntamiento.
Pág. 8 Centro Cívico: Actividades deportivas y jardín de infancia.
Pág. 9 El rincón del poeta
Pág.10 Reportaje fotográfico de la Velá 96.
Pág.12 Noticias
Pág.14 Manipulación de alimentos: Los cereales.
Pág.15 Hablando de salud: Signos de deterioro en los alimentos
Pág.16 Centro de adultos: Comienzo de curso.
Pág.17 Parroquia: Con ayuda de mis amigos.
Pág.18 Los Vecinos hablan: Historia de un taller, homenaje a Concha
Pág.19 Tablón y recetario.

... SE HACE CAMINO AL ANDAR.

HABLA *San Diego*

CONSEJO DE REDACCION
Mina Elías, Charo Caraballo, Julia Luza, Laura Lara, María Lara, Amanda Moreno, Amparo Pérez.

DISTRIBUCIÓN
Habla San Diego

COLABORADORES
CP.HH Machado, C. Adultos "San Diego-Los Carteros,", Jardín de Infancia "San Francisco Neri", Alcohólicos Anónimos, Comunidad General (fases I, II, III), Parroquia, Anunciantes, Grupo de Fotografía AA.VV., Baldomero Pérez, Centro Cívico Los Carteros, Intercomunidad de propietarios Fases IV, V, Soledad Soler, Mª Luisa López Cda de Propietarios Fase VI y Javier Gómez, Julia Gonzalez Luza.

EDITA
Taller de prensa "Habla San Diego" AA.VV. " Andalucía".

TIRADA DE ESTE NUMERO
2.500

IMPRESIÓN Y MANIPULACIÓN
Gráficas Alcalá S.L.

MAQUETACIÓN Y DISEÑO



ESTADO DE CUENTAS

Junio, 1996, Nº63

Ingresos:

L.Comerciales	60.000
Entidades	7.500
Total	**67.500**

Gastos:

Impresión y Manipulación	80.000
Maquetación y diseño	22.500
Total	**102.500**

Deficit	**35.000**
Superavit anterior	**57.695**
Superavit acumulado	**22.695**

Editorial

LA VIDA CONTINUA..

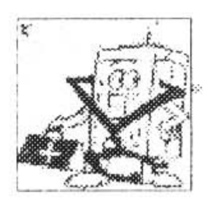
Después del verano, vacaciones incluidas, nos vamos incorporando poco a poco a nuestra vida cotidiana y esto tanto a nivel personal como asociativo.

También el Habla San Diego retoma su actividad después del descanso de Julio y Agosto. Volvemos con ilusión y ganas de que el periódico siga teniendo la buena acogida de los vecinos del barrio. Para ello trataremos de seguir mejorándolo en la medida de nuestras posibilidades. No nos cansaremos de repetir que necesitamos la participación de todos, también en la medida las de posibilidades de cada uno. Hacemos algunas sugerencias:

Participación permanente formando parte del equipo de redacción, participaciones puntuales enviando opiniones, poemas, dibujos a la sección de los Vecinos Hablan, recetas de tradición familiar o local para el recetario de la página 19, fotografías del barrio, de actividades o acciones desarrolladas a lo largo de estos 25 años de vida del mismo, trabajos de documentación y organización del material disponible en el local del periódico, anunciándose los comerciantes y profesionales que trabajan en el barrio, enviando anuncios para el tablón, haciéndonos llegar cuantas sugerencias y críticas consideréis oportunas. Los lunes a las 8h. podemos vernos en la Asociación de vecinos o si os viene mal ese día y hora podéis llamar al teléfono **494 88 37**, preguntad por Mina y nos ponemos de acuerdo en el día y hora que nos venga mejor a todos. También existe un buzón en la puerta del local del Habla San Diego y otro en el local social de la Asociación de Vecinos donde podéis hacernos llegar vuestras aportaciones.

Quizás haya otras formas de participar que aquí no hayamos recogido, todas pueden ser válidas. Lo fundamental es seguir, posibilitar la comunicación entre todos los vecinos, esto necesariamente mejorará las relaciones entre todos y posibilitará la mejora de la calidad de vida de nuestro barrio. **¡ Bienvenidos/as !**





Comisión de salud

MEMORIA COMISIÓN DE SALUD POLÍGONO NORTE 95/96

Esta Comisión de Salud se ha reunido periódicamente una vez al mes, habiéndose tratado en ella los puntos que a continuación se exponen:

- Reunión con la directora del Distrito Dña. Mercedes Pérez con la que se habla sobre la reestructuración y ampliación de la zona. Se le comunica la gravedad del acceso a la planta superior ya que no se dispone de ascensor. La vigilancia del centro, los arriates de la entrada, aumento de líneas telefónicas, etc. También se le expone el proyecto de acercar las escuelas al Centro de Salud. Esta reunión se celebró en las dependencias de nuestro Centro de Salud.

Se visita a la Directora de Distrito en su despacho para reiterar la petición del ascensor. También se pide por escrito que se aumente el personal para atender la asistencia social ya que la trabajadora social del centro se ve desbordada de trabajo, dadas las características de la zona.

El mantenimiento del centro es satisfactorio.

A últimos de Enero, y a petición nuestra, acude al centro el Delegado D. José Mena, la Directora de Distrito Dña. Mercedes Pérez, el Director del Centro D. Juan Bellón, con el objetivo de estudiar nuestras peticiones las cuales no son nuevas: ascensor, trabajadora social, proyecto de las escuelas en el centro, y en la que se comprometen a una aportación económica para el mismo.

En la presente y tras reiteradas peticiones, sólo han venido a medir.

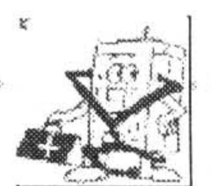
Esta Comisión se vió gratamente sorprendida con la lectura de la memoria del personal sanitario del año 95, además del protagonismo que se le ha dado a la Comisión de Salud, al derivar usuarios/as con quejas, preocupaciones, etc. y entre todos/as encontrar la solución.

Se ha ido informando verbalmente sobre la importancia de la vacuna de la Hepatitis B, que este curso es el segundo que se lleva a cabo y con bastante éxito. También se ha repartido en algunos colegios de la zona folletos sobre la prevención de los piojos.

La HOJA DE SALUD, informativo que edita esta Comisión ha cambiado la estrategia del reparto, ya que antes se repartía en buzones de los/as miembros de la Comisión de Salud, y ahora se deja en las diferentes mesas de las salas de las consultas.

Para hacer efectivo la aportación económica para el proyecto "La escuela en el Centro de Salud", la Directora de Distrito nos pone en contacto con el administrador, quien tras algunos encuentros nos hace entrega de un talón con fecha del 17-6-96. Además la Comisión de Salud tiene que aportar 3.500 ptas.., (Importe del talón 40.000 ptas..).

A continuación resumimos la actividad realizada con algunos colegios del proyecto LA ESCUELA EN EL CENTRO DE SALUD.



Comisión de salud

LA ESCUELA EN EL CENTRO DE SALUD

Tras ser aprobada el curso pasado la propuesta por parte de la Comisión de Salud, de acercar los/as alumnos/as de los centros escolares de la zona a su CENTRO DE SALUD, y con el objetivo de dar a conocer su funcionamiento y sus instalaciones, así como reafirmar la idea de una medicina preventiva y que tanto el edificio como su contenido es un bien público, que ha de ser cuidado y respetado por todos/as los/as usuarios/as independientemente de la edad que tengan.

Los centros que este curso se han escogido son: C.P.Manuel Siurot y C.P. Hermanos Machado. El Director Poyatos es una persona que se ofrece para dar la información a los/as alumnos/as. Se aconseja la visita después de Febrero para evitar los posibles contagios de gripe.

Al C.P. Manuel Siurot acude el Dr. Poyatos para explicar a alumnos/as de sexto curso de E.G.B. el concepto que tiene de salud la O.M.S. y de como funciona el Centro de Salud Polígono Norte. Días después estos/as alumnos/as visitan nuestras instalaciones, un total de ciento veinte niños/as y en diferentes visitas. Tras el recorrido se le pide que realicen un trabajo de redacción o dibujo. En sucesivas HOJAS DE SALUD se irán publicando diferentes trabajos. A los/as alumnos/as que aportaron sus trabajos se les obsequió con una camiseta con el siguiente slogan: Juega limpio con tu Centro de Salud. Comisión de Salud Polígono Norte.

En el C.P. Hermanos Machado se enfoca de distinta forma ya que los/as profesores que aceptan dicha actividad son de primer y segundo nivel de segundo ciclo de primaria. Dada la edad (ocho a diez años), con lo que tenia redactado, el Dr. Poyatos pide la colaboración a los/as profesores/as para que lo adapten pedagógicamente a su nivel. Estos/as responden positivamente y se personan en el Centro para pedir los planos del centro y más información con lo cual realizar un Cuaderno de Salud, en los cuales alumnos/as trabajarían y posteriormente visitarían el centro de Salud.

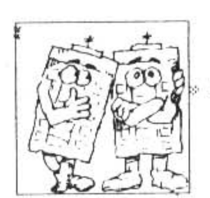
De este colegio participaron un total de ciento ochenta niños/as en siete grupos del primer nivel de segundo ciclo Primaria y cuatro del segundo nivel de segundo ciclo de Primaria. A estos cursos, el último dia de clase dada la demora con la que recibimos el talón por parte de la administración , se le entregó a cada tutor/a unos juegos lúdicos para compartir con los/as niños/as el próximo curso.

Esta primera experiencia podemos calificarla de muy positiva , aunque algunos aspectos se pueden mejorar. Se ha contado con la colaboración plena del personal del Centro de Salud así como los profesionales de la enseñanza de los centros antes mencionados, además de varias personas de esta Comisión de Salud. Nuestro agradecimiento a las personas que han colaborado con este proyecto.

Esperamos que para el próximo curso 96/97 también se lleve a cabo dicha actividad ya que nos parece de vital importancia este acercamiento del FUTURO a nuestro centro.

COMISIÓN DE SALUD
POLÍGONO NORTE
JUNIO 1996





Grupos y asociaciones

EL RINCÓN MUSICAL

Con Septiembre llega la vuelta a la actividad y en esta ocasión se os presenta movidito.

A partir de este verano se han realizado una serie de cambios en la organización y el arreglo del local de música de San Diego.

Con la ayuda de la Escuela Taller del Parque Miraflores se ha restaurado toda la instalación eléctrica, y hasta el techo se ha cubierto de tela asfáltica, algo indispensable para evitar las inundaciones que nos encontrábamos muchas mañanas de invierno.

En este mes se continuará con el arreglo de la insonorización y la instalación de una doble puerta que evitará que el ruido salga al exterior, pudiendo así ensayar sin molestar a nuestros sufridos vecinos.

En cuanto a la organización , éste es el mes de la planificación, en el que se deciden los horarios de los nueve grupos que integran la Comisión de música.

Además del comienzo de las actuaciones en el Local Social, que este año intentaremos que sean dos al mes.

En los próximos números os iremos informando del curso de todas nuestra actividades.

Trabajando contra el paro

¿ESTAMOS EN EUROPA?

La Asociación Trabajando Contra el Paro, está suscrita al "Boletín Europeo de INFORMACIÓN SINDICAL", que recibimos periódicamente, aunque normalmente con cierto retraso desde su publicación. En este Boletín, además de interesante información sobre las modificaciones, avances y retrocesos de la legislación europea en materia laboral, se publican en sus últimas páginas interesantes estadísticas sobre la situación socio-económica de los países de la Unión Europea. A continuación os mostramos algunas de ellas que nos han parecido especialmente interesantes porque se trata de datos repetidamente mencionados en los medios de comunicación, y en las que se muestra la posición que España ocupa en relación a otros países de Europa, en la que parece que "no estamos".

COSTES LABORALES EN LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE

Las cifras que se señalan exponen los costes del trabajo por hora en la industria, en Ecus.

Estado miembro	1992
Bélgica	20.01
Luxemburgo	17.17
Dinamarca	19.27
Países Bajos	19.2
Alemania (Or.)	23.14
Portugal	5.34
Alemania (OC.)	11.96
Reino Unido	12.81
Grecia	6.79
Austria	19.19
España	**14,4**
Finlandia	17.57
Francia	18.79
Suecia	19.02
Irlanda	12.36
(EE.UU)	14.93

Los elevados costes laborales constituyen uno de los argumentos más habitualmente utilizado para solicitar medidas de rebaja de salarios o de libre despido.

DESEMPLEO EN LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE.

Estado miembro/Desempleo total (%)	
Bélgica	10.4
Dinamarca	6.5
Alemania	8.4
España	**22,6**
Francia	11.4
Irlanda	14.6
Italia	11.8
Luxemburgo	4.0
Países Bajos	6.6
Portugal	7.1
Finlandia	16.8
Suecia	9.3
Reino Unido	8.2
(EE.UU)	5.7

Los datos relativos a Grecia y Austria no están disponibles.

INFLACIÓN EN LOS PAÍSES MIEMBROS DE LA UE.

Estado miembro	**Tasa 94.95**
Finlandia	0.3%
Luxemburgo	1.3%
Bélgica	1.5%
Países Bajos	1.6%
Alemania	1.7%
Dinamarca	1.9%
Francia	1.9%
Austria	1.9%
Irlanda	2.4%
Suecia	2.7%
Reino Unido	3.1%
Portugal	3.9%
España	**4,4%**
Italia	5.8%
Grecia	8.2%

Fuente: **Eurostat, diciembre de 1995.**



Comunidades generales

GESTIONES CON EL AYUNTAMIENTO

- Se están ya realizando las obras del aparcamiento subterráneo cuyas plazas no están totalmente cubiertas. Los interesados dirigirse a la propia obra.

- Lipasam sin contar con la Junta de Intercomunidad de las fases IV y V ha modificado la ubicación de lo contenedores de basura, suprimiendo con su ubicación seis plazas de aparcamiento lo que agrava la situación de dificultad para la entrada de los bomberos, otros servicios públicos y de los propios vecinos.

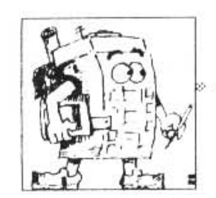
Se ha enviado un escrito por parte de dicha Interconunidad en el que se pide la reubicación de lo Contenedores en su primitivo sitio: la avenida Pino Montano.

- Al principio de verano tuvo lugar una entrevista del Delegado de Urbanismo, Mariano Pérez de Ayala, con representantes de las Comunidades Generales de Propietarios y la Asociación de Vecinos en la que el Delegado se comprometió a enviar por escrito el compromiso de hacer el proyecto del P.E.M.U. en este mismo año, contando con las sugerencias de los vecinos y que podría ser aprobado en un Pleno Municipal de los primeros meses del año noventa y siete.

De inmediato se pondría en marcha la señalización de la barriada. El cinco del presente mes de Septiembre se ha hecho una visita para saber cómo iba dicho tema y el departamento responsable de dicha ejecución ha informado que se está esperando el presupuesto por parte de la Empresa con la que trabajan para pasárselo al Delegado que dé la conformidad y por tanto que se pueda empezar a ejecutarlo.

Esperamos que dado el tiempo que se lleva tramitando y la importancia que tiene para la barriada se realice este mismo mes de Septiembre.

Pedimos a los vecinos envíen las sugerencias de las mejoras que hay que contemplar en el P.E.M.U., bien al periódico, en el buzón de la Asociación de Vecinos, como directamente a los Responsables de las distintas Comunidades Generales de Propietarios. De esta manera cuando se llame a los representantes de propietarios y vecinos se cuente con un respaldo de los vecinos y su manera de ver el barrio. Esto no entra en contradicción con la convocatoria de reunión es con presidentes y secretarios de bloques y con vecinos en general

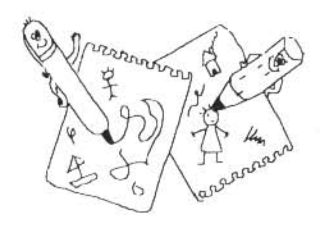


Centro Cívico

jardín de infancia
SAN FELIPE NERI

QUEDA ABIERTO EL PLAZO PARA LA RECOGIDA Y ENTREGA DE SOLICITUDES PARA EL PROXIMO CURSO 1996/97

* DISPONEMOS DE PLAZAS PARA NIÑOS DE 1A 6 AÑOS
* COMEDOR OPCIONAL.
* PERSONAL CUALIFICADO
* DISTRIBUCION POR EDADES EN CLASES DIFERENTES.
* AMPLIO RECREO VALLADO.
* 20 AÑOS DE EXPERIENCIA.
* PLAZAS LIMITADAS
* HORAS EXTRAS SEGUN DEMANDA.
* MATERIAL ESCOLAR FACILITADO POR EL CENTRO INCLUIDO EN LA CUOTA MENSUAL.
* SOLO TENDRAN PLAZA ASEGURADA LOS NIÑOS QUE TENGAN LA MATRICULA ABONADA



LAS CLASES DIERON COMIENZO EL PASADO DIA 11

Actividades deportivas

Se nos comunica por la Junta Gestora de Deportes del Centro Cívico Los Carteros que este año se van a incorporar a los Juegos Deportivos Municipales 96-97 varias categorías de futbito:

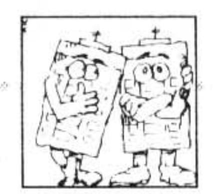
Categoría benjamines
(Nacidos en el 87, 88)
Categoría alebines
(Nacidos en el 85, 86)
Categoría cadetes
(Nacidos en el 81, 82)

Los interesados en participar pueden recoger las solicitudes en el Centro Cívico a partir de esta misma fecha hasta el día 22 del próximo mes de Octubre.

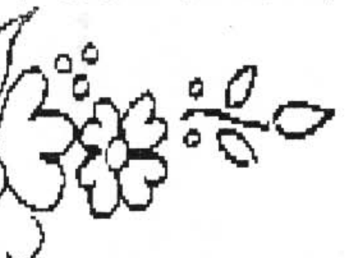
Si hay interesados en practicar otros deportes, por ejemplo tenis de mesa y ajedrez, deben pasarse por el Centro Cívico y según la demanda se harán los trámites en el Distrito Municipal para atenderla en el mismo Centro Cívico.

Se ha hablado con el Director de las instalaciones, Don Alfonso Ramos, que visitando las mismas para subsanar las deficiencias existentes. Se ha comprometido a realizarlo antes de que comiencen las competiciones.

A parte de lo Trofeos del Distrito Municipal se está gestionando con casas de Publicidad la entrega de otros premios al buen comportamiento, regularidad, equipo menos sancionado, etc.



Rincón del Poeta



CAMINOS

De la ciudad morisca
tras las murallas viejas,
yo contemplo la tarde silenciosa,
a solas con mi sombra y con mi pena.

El río va corriendo,
entre sombrías huertas
y grises olivares,
por los alegres campos de Baeza.

Tienen las vides pámpanos dorados
sobre las rojas cepas.
Guadalquivir como un alfanje roto.
Y disperso, reluce y espejea.

Lejos, los montes duermen
envueltos en la niebla,
niebla de otoño, maternal: descansan
las rudas moles de su ser de piedra
en esta tibia tarde de Noviembre,
tarde piadosa, cárdena y violeta.

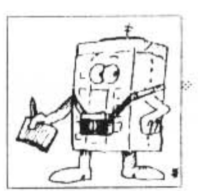
El viento ha sacudido
los mustios olmos de la carretera,
levantando en rosados torbellinos
el polvo de la tierra.

La luna está subiendo
amoratada, jadeante y llena.

Los caminitos blancos
se cruzan y se alejan,
buscando los dispersos caseríos
del valle y de la tierra.
Caminos de los campos...
¡Ay, ya no puedo caminar con ella!

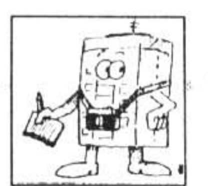
Antonio Machado





Reportaje fotográfico

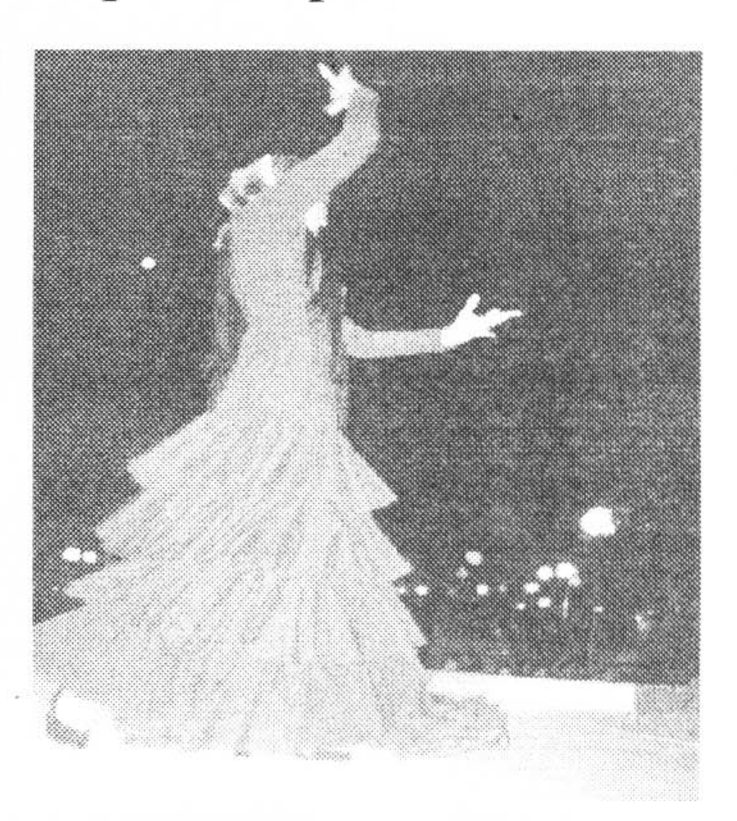
REPORTAJE FOTOGRÁFICO VELA'96



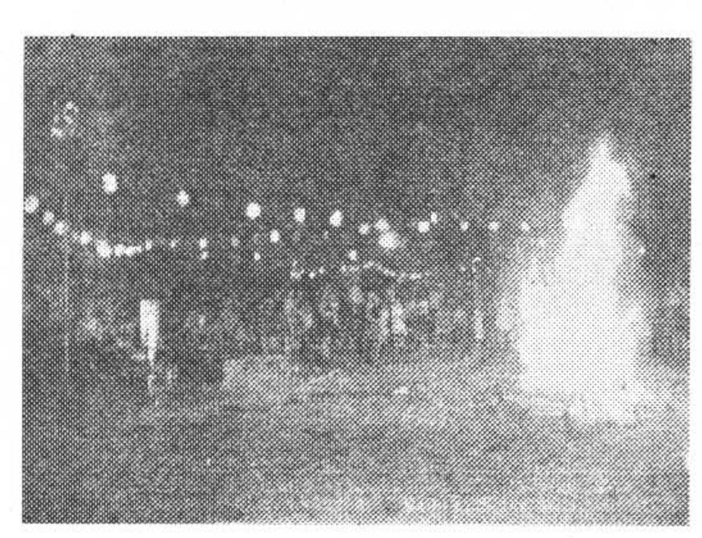
Reportaje fotográfico

"Una imagen dice más que mil palabras"



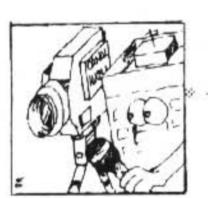








Reportaje realizado por : María Lara, Laura Lara, Amanda Moreno



Noticias

¿SABIA USTED QUE...?

* El mundo invierte en cinco horas en gastos militares lo equivalente del total del presupuesto anual del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICAP)

* Alfred Nobel, industrial sueco del siglo XIX y creador de los premios que llevan su nombre, fue el inventor de la dinamita

* Richard Serve fue uno de los más sobresalientes espías que tuvo la Unión Soviética durante la Segunda Guerra Mundial. El mencionado agente trabajaba en la Embajada de la Alemania fascista en el Japón, y era uno de los hombres de más confianza. Su capacidad analítica era tan genial que le permitió enviar el 15 de Mayo de 1941, el siguiente mensaje a Moscú: "La agresión alemana empezará entre el 20 y 22 de Junio", y, en efecto, la invasión se dio en esas fechas.

* Nueve millones de perros y seis millones de gatos franceses comen anualmente tanta carne como todos los españoles juntos.

* Según datos de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), en el mundo se realizan treinta millones de abortos al año, muriendo un promedio de 200.000 mujeres.

* Aproximadamente, una de cada cuatro personas vive del negocio de las armas en la Comunidad Económica Europea.

* En Arabia Saudita se destinan casi ciento cincuenta mil dólares a cada soldado frente a quinientos dólares per capita en educación y ciento treinta y siete en salud pública; la India destina más de 3.000 dólares por cada soldado y sólo 5 y 2 dólares per capita para educación y salud pública.

* El ejército más antiguo del mundo es la Guardia Suiza del Vaticano, que está integrado por 83 hombres. Fue oficialmente instituido el 21 de Enero de 1506, pero sus orígenes se remontan más allá del año 1400.

* El 98 por ciento de la población analfabeta se encuentran en los países subdesarrollados.

* Einstein dijo en una ocasión que en los momentos de crisis, "la imaginación es más importante que el conocimiento"

* El 85% de Venezuela está instalada donde existe el 15% de recursos de agua, y el 15 % donde existe el 85% del preciado líquido. Irónico, pero cierto.

* Un norteamericano gasta la misma energía que 350 europeos juntos.

* Cada año desaparecen 100.000 hectáreas de bosque en el mundo, así mismo existen en el planeta 250.000 especies de plantas, de la cuales un tercio pueden usarse como alimento.

* En América latina hay un número de 18 españoles por cada latinoamericano que vive en España.

* Un grupo de investigadores de la Universidad del Sur de California demostró que el consumo de perros calientes está estrechamente ligado a la aparición de la leucemia infantil.

* La Universidad Nacional Autónoma de México atiende a una población de 270.000 estudiantes con una planta profesoral de 29.000 investigadores.

* La mayor parte de las víctimas de los conflictos armados proceden de la población civil. El 80% de los refugiados son mujeres y niños.

* En el mundo existe un soldado por cada 250 habitantes y un médico por cada 3.700 personas.

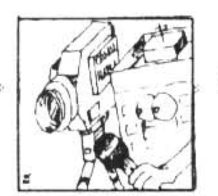
* En Estado Unidos se importa un arma cada nueve segundos, es decir 30.000 armas por día.

* Según el biólogo británico Norton Meyers, hay mas especies vegetales en una hectárea de la selva amazónica que en todo el territorio europeo.

* Hitler Calificó a Albert Einstein como "escoria del mundo" y los condeno al destierro por ser judío y demasiado inteligente, pues éste ponía en entredicho la superioridad de la raza aria.

* El costo de un bombardeo F-16 es suficiente para equipar 7.000 salones de clase.

(texto de la revista UTOPIA)



Noticias

LOS RICOS NO PAGAN IMPUESTOS.

Eso ya nos lo barruntábamos todos, pero ahora el Secretario de Estado y Economía, D. Cristóbal Montoro, lo ha confirmado públicamente: "En España los ricos de verdad no pagan impuestos". Claro que eso no sólo pasa en España; no se trata de uno de esos vicios típicos de los españoles. Es uno de los rasgos distintivos del Nuevo Orden Económico Mundial. Si tú tienes que arreglar la lavadora, te clavan el dieciséis por ciento de IVA, pero a un fulano que especula con divisas, y compra y vende miles de millones de pesetas para sacarse una buena tajada, aunque sea a costa de jorobar un poco más nuestra triste economía, a ese nadie le pide un duro.

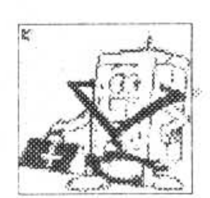
En el mercado especulativo de divisas ¡se mueven cotidianamente un millón de millones de dólares! en transacciones totalmente libres de impuestos. El Premio Nobel de Economía, James Tobin, propuso un impuesto de sólo el 0'05 por ciento (cinco céntimos cada cien pesetas) sobre este mercado cambiario, lo que produciria 150.000 millones de dólares al año y permitiria duplicar las inversiones públicas en los paises en desarrollo. Naturalmente se ha quedado en propuesta. Según el informe ¡del Banco Mundial! con sólo un impuesto del 2 por ciento sobre la renta de la quinta parte más rica de los latinoamericanos, toda la población superaría de inmediato el umbral de pobreza. Otra propuesta que se queda en eso, una propuesta.

Volviendo a nuestro país, lo realmente espectacular viene a continuación .

Visto que los ricos de primera clase no pagan impuestos, la solución salomónica que adopta el flamante gobierno del PP para remediar esta situación discriminatoria es simplemente ¡que los ricos de segunda también paguen menos impuestos! En estos dos mandamientos se resumen la Ley y los Profetas del neoliberalismo mundial, y el PP se dispone a aplicarlos con todo entusiasmo. Así está escrito en los sagrados textos de la Escuela de Chicago, así lo hizo el gran profeta Reagan, y así hay que cumplirlo. El que esto sea una aberración social y una contradicción palmaria con su ansiada meta de reducir el déficit público, eso no importa. Para ellos lo importante es que tengamos fe ciega en las divinas cualidades del Mercado, que ya lo solucionará todo. Dios nos coja confesados.

Antonio Zugasti

(texto de la revista UTOPIA)



Manipulación de Alimentos

SIGNOS DE DETERIORO DE LOS ALIMENTOS.

DIFERENCIAS ENTRE ALIMENTOS FRESCOS Y EN MAL ESTADO.

CARNES:

* Exigencia del sello de Inspección Sanitaria.
* Color grisáceo, mate o verdoso.
* Olor a fermentado, rancio o podrido.
* Reblandecimiento.
* Sequedad, o por el contrario goteo o rezumamiento.
* La carne de vacuno se descompone primero en la superficie, mientras que la del cerdo lo hace donde la carne se une al hueso.

PESCADOS:

* Ojos hundidos y sin brillo, decolorados o arrugados.
* Escamas poco adheridas.
* Reblandecidos al tacto.
* Agallas grisáceas y sin brillo.
* Musculatura ennegrecida o verdosa.
* Olor a podrido.
* Su carne se desprende con facilidad de la espina.

LECHE:

* Aspecto grumoso.
* Olor y sabor ácido.
* Olores y sabores extraños.
* Presencia de cuerpos extraños
* Fecha de caducidad.

ENLATADOS:

* Abombamiento de la lata.
* Salida violenta de gas o líquido al abrirla.
* Turbidez del liquido, o grumosidad del contenido.
* Olor y color extraños.
* Contenidos de desecho.
* Ennegrecimiento interior de la lata al abrirla.
* Su contenido hace espuma.
* Fecha del envasado y la caducidad.

CONGELADOS:

* Paquetes blandos.
* Formación de escarcha.
* Color amarillento en pescado.
* Roturas o desgarros en envolturas.
* Fecha de envasado y caducidad.

AVES:

* Comprobar si hay viscosidad debajo de las alas o donde se juntan los muslos con el cuerpo.
* Ver si las puntas del animal están ennegrecidas.
* Magulladuras y manchas de golpes (cardenales).
* Existencia de la chapa sanitaria.

HUEVOS:

Existen varios métodos para saber si son frescos y/o de puesta reciente:

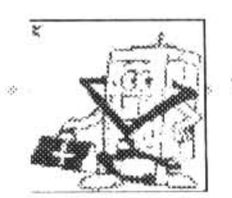
1) Mediante la inmersión del huevo en agua: si se hunde es fresco, si se queda en medio puede tener una semana, y si flota es que está en mal estado y es viejo.

2) Echando el huevo crudo en un plato: si la clara se extiende y la yema pierde consistencia es que es viejo.

3) Cociéndolo: si una vez cocido, la yema está desplazada a uno de los lados es que es viejo.

4) Uno de los métodos más fiable para ver si un huevo es de puesta reciente es echándolo en un plato e intentar dándole un pequeño pellizco a la yema subirlo unos centímetros sin que esta se parta (cuidado con las uñas).

JAVIER GÓMEZ



Hablando de salud

LOS CEREALES.

Constituyen, por sus características nutritivas y su bajo coste, un producto básico en la dieta. Cada pueblo utiliza el cereal que produce, así en Asia es el arroz, en América el maíz y en Europa es, fundamentalmente, el trigo, aunque el arroz tiene también un índice de consumo muy elevado.

En su composición los cereales contienen, sobre todo, hidratos de carbono (azúcares) y algunas proteínas, cuyo valor biológico aumenta en combinación con otros alimentos, igual que sucede con las legumbres. El valor nutritivo de los cereales está en relación con el grado de refinamiento que tiene: cuanto más refinado está, menos valor nutritivo tiene.

En nuestra dieta habitual están presentes los siguientes productos hechos con cereales:

* El pan: lo encontramos de diversas formas; Tenemos pan blanco, integral y semi-integral; Pan del día o en forma de biscotes tostados y endurecidos, etc. Desde el punto de vista nutricional el pan integral es superior al pan blanco y, por su contenido en fibra suele ser recomendado a personas que tienen problemas de estreñimiento

* Bizcochos, magdalenas, bollos, galletas, etc. se elaboran con harina de trigo muy refinada, azúcar, leche, huevos, etc. su valor alimenticio es fundamentalmente calórico aunque, dependiendo de los ingredientes aportan más o menos nutrientes.

* Las pastas (macarrones, fideos, tallarines,...) constituyen una amplia gama de productos; se preparan con harina de trigo y pueden estar enriquecidas con huevo o leche. Combinan perfectamente con otros alimentos.

* El arroz es nuestro segundo gran cereal; en su proceso de comercialización es sometido al descascarillado del grano, lo que hace que sufra una pérdida importante de sustancias nutritivas, no obstante es un magnífico alimento con muchas posibilidades culinarias.

* Otros cereales, como el maíz, la avena, etc. son también utilizados por nosotros, aunque de una forma poco significativa. En alimentación infantil sí se están empleando mezclas de varios cereales para papillas.

La recomendaciones de consumo de los cereales estarían en torno al cuarto de kilo por persona al día, y el arroz y las pastas deben formar parte de nuestros menús semanales, alternando con legumbres y hortalizas.

Soledad Soler



Centro de Adultos

PLAZO DE MATRÍCULA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS

Si no tuviste la oportunidad de aprender a leer y escribir... AHORA PUEDES

PÁSATE POR EL CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS SITUADO EN EL CENTRO CÍVICO LOS CARTEROS.

Además te brindamos la oportunidad de hacer otras actividades y lo pasaras bien

---

¡DECÍDETE!

RECOGIDA DE SOLICITUDES DEL DÍA 2 AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 1996.

HORARIO:
DE 11:30 A 13:30 HORAS

LA LISTA DE ADMITIDOS SALDRÁ EL DÍA 25 DE SEPTIEMBRE DE 1996.

COMIENZO DEL CURSO:
1 DE OCTUBRE DE 1996.



Parroquia

CON AYUDA DE MIS AMIGOS.

Desde los "Alcohólicos Anónimos" hasta los padres separados cada vez existen más grupos sociales de autoayuda a medida que cada tipo de problema psicológico. ¿La ventaja? La certeza de ser tomados en serio y de no estár solos.

"Los ricos necesitan ayuda". Por lo menos ese es el mensaje que emana de los numerosísimos grupos de auto ayuda que están naciendo en los países del primer mundo. Ejemplo: entre doce y quince millones de americanos participa en algunos de los quinientos mil grupos existentes en EE.UU. Se trata de otro tipo de pobreza (la depresión, la soledad, la angustia...) pero también de la búsqueda colectiva de soluciones.

Un grupo de autoayuda está formado por personas que comparten un problema y que se reúne para sostenerse y guiarse recíprocamente. Los participantes hablan de sus experiencias, pensamientos y emociones, y suelen estar conducidos por alguien que facilita la comunicación y un clima de confianza donde no sentirse juzgados. El apoyo mayor consiste en que saber que pueden hablar con personas que conocen perfectamente lo que ellos están viviendo.

Todo empezó con la creación de los Alcohólicos Anónimos, cuando dos hombres se sentaron en una cocina para hablar sobre como ayudarse mutuamente a superar el alcoholismo. Es conocido en lo que se ha convertido A.A.: probablemente en uno de los grupos más famosos del mundo, y en una solución para millones de personas.

El ritmo de vida urbano y la estructura de nuestras sociedades del "bienestar" favorecen el aislamiento, la división del núcleo familiar, y no es fácil encontrar espacios para compartir problemas con los que convivimos cotidianamente: una enfermedad, una perdida... Por esta razón cada vez más gente busca otras personas en las mismas condiciones para ayudarse recíprocamente. Juntos es posible encontrar soluciones y estrategias para sobrevivir en lo cotidiano, cosas sencillas para las que los médicos no tienen tiempo y que sin embargo curan.

La Parroquia os quiere **recordar** que, a finales de Septiembre, comenzamos nuestro curso en todas sus **actividades**

A Ti, te esperamos en la catequesis.

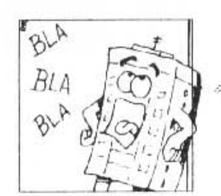
A ti, en los grupos juveniles,

A ti, en la catequesis de adultos, en las parejas de novios, en el grupo de Pastoral Obrera, en la Escuela de Padres, en Cáritas, en...

¡Lánzate con nosotros! ¡Te esperamos!







Los vecinos hablan

HISTORIA DE UN TALLER. *HOMENAJE A CONCHA*

"Hay un tiempo para cada cosa", nos repetía desde hacía ya bastante tiempo "nuestra maestra Conchita".

Ella es miembro de la comunidad cristiana de la parroquia Sta. María de la Cabeza, y durante los últimos siete años ha realizado una labor, aquí en NUESTRO BARRIO, MARAVILLOSAS.

Siempre nos ha dicho: Este taller parte de una comunidad cristiana, que viendo una serie de necesidades que tenían las mujeres que hasta ahora allí se acercaban, y desde el campo de la salud (ella es A.T.S.), se hace cargo de la orientación del grupo. En él se orientaba sobre la fisiología, la sexualidad, como cocinar de forma equilibrada y económica, las emociones, la comunicación entre los seres humanos, etc. Pero siempre abierto a otras religiones y pensamientos de las personas que se acercaban y de ello soy testigo.

El taller "va caminando" y adaptandose a las demandas. La administración va cubriendo poco a poco en nuestra zona, con diferentes programas desde el Centro de Salud. Las necesidades van cambiando y el taller se centra en los beneficios del pensamiento positivo y la relajación.

El trabajo es callado pero de gran eficacia, ya que ella, además de la información tecnica sanitaria que nos aporta sobre la relajación, nos eleva la AUTOESTIMA y nos ayuda a conocernos en SILENCIO.

Del distrito sanitario de Salud Mental son enviados algunos pacientes ya que era sabida la labor que Conchita desarrollaba en el taller.

El entorno se va haciendo eco del TALLER DE RELAJACIÓN aunque a veces el barrio se haya menospreciado la labor que allí se hacía, pues allí iban "las locas del barrio". Hay personas que vienen de las afueras de la capital, de los pueblos, porque todas hemos ido dando testimonio de nuestro cambio positivo gracias a ellas. Y digo a ellas porque en un momento de la historia se une a trabajar con Conchita María, otra MARAVILLOSA MAESTRA.

En otro momento del taller, pasa a llamarse "Taller de Apoyo a la Familia", por necesidad de ajuste interno de la comunidad a la que Concha pertenece.

Ella nos dice: en la medida que nosotras estemos tranquilas, todo fluirá en nuestro entorno y esto se consigue a través de LA RELAJACIÓN Y EL SILENCIO.

También hemos aprendido que el pensamiento negativo influye en mi CUERPO, y hace que nos sintamos menos bien, que Soy Responsable de Mi Mente, de Mi Pensamiento y por ello debo PENSAR EN POSITIVO Y VER LAS COSAS DE OTRA MANERA, QUE DEBO AMARME PARA PODER AMAR A LOS DEMÁS y tantas cosas más que no terminaría.

Y digo todo esto porque Concha ha dado terminada aquí en el barrio su SIEMBRA. Marcha a otro lugar donde hay necesidad de SERES HUMANOS como ella. Dice que en este taller hay algunas personas que pueden continuar el taller.

Hay tanta necesidad en el SER HUMANO de este APRENDIZAJE, de DAR Y RECIBIR AMOR, que en definitiva es el aliento vital de nuestra existencia. TU, TU nos has enseñado que merece la pena, aunque sea "menos fácil".

Gracias por compartir tus conocimientos, tus vivencias, tu tiempo y sobre todo tu AMOR.

Escribo en plural porque sé que también los compañeros y las compañeras que hemos estado con ella, dirían lo mismo y más, aunque yo me he tomado la libertad.

SHALOM HERMANA

Paqui Elias.



Tablón

CLASES

Clases particulares. Profesora de inglés, con experiencia docente. Todos los niveles. Adaptación al temario de los alumnos. Grupos homogéneos y muy reducidos (máx. 4 alumnos). Precios económicos, sin matrícula. En Bda. San Diego, 16 - 2º A.
Tel. 496 01 76.

Se dan clases de corte y confección. Punto ingles. Se confecciona ropa de señoras, niños y punto inglés. Precios económicos.
Tel. 495 38 52

Licenciada en Ciencias de la Educación (Pedagoga), da clases particulares. Especialidad en problemas de aprendizaje. Grupos reducidos.
Tel. 494 13 09

Matemáticas. Licenciado imparte clases particulares, todos los niveles, experiencia. Javi.
Tel. 494 67 83

Se dan clases particulares a alumnos de E.G.B. e Inglés para E.G.B.- B.U.P.-F.P. Enseñanza individualizada. 500 ptas. hora. Bda. San Diego. Preguntar por Silvia.
Tel. 496 06 92

TRABAJO

Se ofrece chica para servicio de limpieza doméstica y canguro al cuidado de niños. Elena Maya. Llamar de 15 a 15:30 h.
Tel. 494 92 29

Se ofrece para limpiar bloques o servicio doméstico, con experiencia.
Tel. 494 26 03

Se ofrece chica para servicio de limpieza doméstica y canguro al cuidado de niños. Total disponibilidad. Macarena.
Tel. 495 81 59

Se pintan interiores de bloques. Precios muy económicos. Presupuesto sin compromiso. Julián. Llamar de 14.30 a 15.30 h.
Tel. 494 45 01

Se pasan trabajos a máquina eléctrica. Rapidez.
Tel. 494 13 09

Se hacen cables con toda clase de conectores. Canon, Jack, pentapolares, etc. Por encargo. Llamar en horas de comida. Carlos.
Tel. 494 70 83

Se pasan trabajos a ordenador 75 ptas. por pagina y 50 ptas. por ilustración. Buena calidad de impresión.
Tel. 421 81 59.

Técnico especializado arregla todo tipo de ordenadores personales. Amplia experiencia. Preguntar por Fco. Javier.
Tel. 494 57 32.

Limpieza a domicilio por horas. Flori.
Tel. 494 56 74.

Electricista profesional de San Diego se ofrece para solucionar todo tipos de problemas eléctricos. Económico. Fco Javier.
Tel. 494 57 32

Se atienden personas mayores, enfermas o no. En su casa o para salir a dar un paseo. Trabajadora social. Magdalena.
Tel. 494 55 56

Peluquera a domicilio, precios económicos, se pela a hombres y a mujeres. Mª Angeles.
Tel. 495 30 51

Modista de patronaje industrial y diseño. Confecciona vestidos, pantalones, trajes de chaqueta, faldas, blusas, ropas de niños y todo arreglos de prendas. Económico.
María Dolores.
Tel. 495 64 76

VARIOS

Se vende plaza de garaje. Parque Flores 1ª Fase.
Tel. 495 01 05

Desearía alquilar una nave para conciertos, capacidad 1500 personas.
Tel. 494 43 55

Si tienes un sofá "apañao" y un armario llámanos al :
Tel. 495 39 05.

Vendo dos equipos de música en perfecto estado, las dos sin C.D. uno de la marca AMSTRAD y otro de la marca TENSAI con mando a distancia, muy baratos.
Tel. 496 08 68

Urge vender por traslado piso en la barriada de San Diego, última fase, planta 4º, con facahada a la Avd. San Juan de la Salle, gas natural.
Tel. 495 39 31

"El tablón" esta destinado a publicar tus anuncios por palabras de manera gratuita. Entrega tus anuncios, antes del uno de cada mes en el buzón de la A.V.V.

La receta

GUACAMOLE (MEXICO)

Ingredientes. (para cuatro personas) Cuatro aguacates, dos tomates, dos cebollas medianas, un diente de ajo, el jugo de un limón, un poco de cilantro o perejil y sal.

Preparación:

Pelar los aguacates, machacarlos con un tenedor y reservar en un fuente plana. Poner en la batidora los tomates, las cebollas, el ajo, el jugo de limón, el cilantro y sal al gusto. Batir hasta que quede una salsa homogénea. Mezclar con el aguacate.

Se come utilizando Doritos como cuchara. Es un entrante y se toma frío.

BEATRIZ C.